

美原総合スポーツセンター トレーニング機器調達・設置提案書
(運動の種類及び対応機器等比較表)

既存の機器・器具で実施可能な 運動の種類(トレーニング部分)		機器機能	対応 機器数	備考	提案内容		
					運動の種類(トレーニング部分)	機器機能	対応機器数
有酸素系	◆トレッドミル (ライフフィットネス) 有酸素運動 ランニング、ウォーキング	速度 2.0km/h～14.0km/h 傾斜率 0.0%～15.0%	8				
	◆エアロバイク (ライフフィットネス95CS) 有酸素運動 自転車漕ぎ	負荷制御範囲 50～500w 不可設定 25段階	5				
	◆エアロバイク (ライフフィットネス95RS リカンベントタイプ) 有酸素運動 自転車漕ぎ	負荷制御範囲 50～500w 制御体重 110kg以下 不可設定 25段階	5				
	◆クロストレーナー (ライフフィットネス 95XS) 有酸素運動	負荷設定 25段階	5				
筋トレ系	◆ラットマシン (テクノジムMNLCCNO) (大円筋・広背筋)	荷重 5～90kg (ウェイト枚数 18枚)	1				
	◆マルチプーリー (テクノジムMB43)	片側荷重 1.25kg～35kg (ウェイト枚数 16枚 2.5kgのプレート有)	1				
	◆ベクトラル リバースフライ (テクノジムMNCCNO) (大胸筋・背中上部)	荷重 5～55kg (ウェイト枚数 11枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆チェストプレス (テクノジムMNFCNO) (三角筋前部・大胸筋)	荷重 5～90kg (ウェイト枚数 18枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆ショルダープレス (テクノジムMNECCNO) (三角筋)	荷重 2.5～65kg (ウェイト枚数 14枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆マルチヒップ (テクノジムMNDCCNO) (腸腰筋・内転筋群・大臀筋・中臀筋)	荷重 5～90kg (ウェイト枚数 18枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆アダクター アブダクター (テクノジム MNCCNO) (内転筋群・中臀筋)	荷重 5～50kg (ウェイト枚数 10枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆レッグプレス (テクノジムMNACNO) (大腿四頭筋・大臀筋・下腿三頭筋)	荷重 5～190kg (ウェイト枚数 20枚)	1				
	◆ローロー (テクノジムMNHCCNO) (大円筋・菱形筋・広背筋)	荷重 5～90kg (ウェイト枚数 18枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆ローワーバック (テクノジムMNCCNO) (脊柱起立筋)	荷重 2.5～65kg (ウェイト枚数 14枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆トータルアブドミナル (テクノジム ML83NN) (腹直筋)	荷重 2.5～95kg (ウェイト枚数 20枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆ロータリートーン (テクノジムML50NN) (外腹斜筋・内腹斜筋)	荷重 2.5～65kg (ウェイト枚数 14枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆レッグエクステンション (テクノジムMNI CCNO) (大腿四頭筋)	荷重 2.5～80kg (ウェイト枚数 17枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆レッグカール (テクノジムMNI CCNO) (ハムストリングス)	荷重 5～80kg (ウェイト枚数 20枚) 2.5kgのプレート有	1				
	◆スミスマシン (フリーウェイト)		1				
	◆クロームダンベル1～10kg (フリーウェイト)		1				
	◆ダンベル 1～5kg (フリーウェイト)		2				
	◆ダンベル 12kg・14kg・16kg・18kg・20kg・22kg・ 24kg・26kg・28kg・30kg (フリーウェイト)		1				
	◆インクラインベンチ (フリーウェイト)		1				
	◆腹筋台 (フリーウェイト)		2				
	◆フラットベンチ (フリーウェイト)		1				